Saved documents

Tuesday, September 16, 2025 at 12:31 a.m.

1 document

By Bibliothèque et Archives nationales du Québec

This document is destined for the exclusive use of the individual designated by Biblio.-Nationale-du-Québec and cannot be used for any other purpose or distributed to third parties. • All rights reserved • Service provided by CEDROM-SNi Inc.

Summary

Saved documents • 1 document

Le Devoir

April 26, 2025

Le psy qui réchauffe 3

Il ne s'agit pas, dans cet essai, de se demander « comment être heureux dans une perspective individuelle dans un monde où c'est chacun pour soi », mais plutôt de « découvrir ...

This document is destined for the exclusive use of the individual designated by Biblio.-Nationale-du-Québec and cannot be used for any other purpose or distributed to third parties. • All rights reserved • Service provided by CEDROM-SNi Inc.

LE DEVOIR

© 2025 Le Devoir. Tous droits réservés. The present document and its usage are protected under international copyright laws and conventions.

news·20250426·LE·I00012313132

Source name
Le Devoir
Source type
Press • Newspapers
Periodicity
Daily
Geographical coverage
Provincial
Origin
Montreal, Quebec, Canada

Samedi 26 avril 2025

Le Devoir

• p. LED31

• 872 words



Le psy qui réchauffe

LOUIS CORNELLIER

Il ne s'agit pas, dans cet essai, de se demander « comment être heureux dans une perspective individuelle dans un monde où c'est chacun pour soi », mais plutôt de « découvrir un angle plus large, qui enracine le mieux-être d'une personne dans celui de la collectivité »

Faut-il désespérer de la possibilité de conjurer les catastrophes que ne manquera pas de provoquer un réchauffement climatique débridé ? On parle, ici, d'une menace existentielle pour l'humanité.

Pourtant, dans la campagne électorale qui s'achève, les deux principaux partis politiques canadiens ont secondarisé l'enjeu. Même la taxe carbone, une mesurette, était soudainement devenue, semble-t-il, trop exigeante pour les Canadiens, d'où son abolition à des fins électoralistes.

Comment, dans ces conditions, croire encore possible de contrer les pires menaces liées au réchauffement climatique, surtout quand on assiste, aux États-Unis, à une fuite en avant décomplexée en matière d'énergies fossiles ?

Dans Comment garder espoir dans un monde en crise ? (Trécarré, 2025, 240 pages), le psychologue MarcAndré Dufour aborde la question à partir d'un angle original. D'abord, il ne fait pas de doute, pour lui, que le réchauffement climatique est lourd de menaces pour l'avenir de l'humanité. Il constate, ensuite, que la conscience de ce danger peut susciter de l'anxiété, voire de la désespérance, chez de nombreuses personnes, avec l'effet démobilisateur qui s'ensuit.

Psychologue spécialisé en prévention du suicide depuis des décennies, Dufour en sait long sur les «personnes qui ont perdu l'espoir en l'humanité et en elles-mêmes». Dans ce nouvel essai, il tente une transposition de l'approche individuelle du problème, à laquelle il a consacré son premier livre, à une approche collective.

«Pouvons-nous, demande-t-il, nous inspirer de la prévention de comportements autodestructeurs d'un seul humain pour réfléchir à la prévention de l'autodestruction de l'humanité ?»Le but de l'exercice est évidemment de favoriser «des prises de conscience sociales».

Dufour propose donc un regard de psy sur le problème du réchauffement climatique et d'autres enjeux connexes, comme la désinformation, la radicalisation et les crises sociales en tous genres.

Il ne s'agit pas, dans cet essai, de se demander «comment être heureux dans une perspective individuelle dans un monde où c'est chacun pour soi», mais plutôt de «découvrir un angle plus large, qui enracine le mieux-être d'une personne dans celui de la collectivité».

Dufour nous invite à imaginer le cas de Monsieur X, un peu mal en point, qui se fait dire par son médecin que sa santé sera menacée s'il ne diminue pas sa consommation d'alcool et de tabac, s'il ne se nourrit pas mieux et s'il ne commence pas à faire de l'exercice.

Selon sa réaction, trois scénarios sont possibles. Il proteste, se réfugie dans le déni, trouve sur Internet des sources douteuses incitant à ne pas faire confiance à la médecine et voit, bien sûr, sa santé se détériorer. Deuxième option:il déprime, se convainc qu'il est trop tard et se laisse aller. Troisième option:il accuse difficilement le choc, l'idée d'abandonner ses habitudes lui coûte, mais il accepte finalement d'agir malgré la difficulté de l'entreprise et améliore son sort.

L'analogie avec le diagnostic de réchauffement climatique reçu par l'hu-

This document is destined for the exclusive use of the individual designated by Biblio.-Nationale-du-Québec and cannot be used for any other purpose or distributed to third parties. • All rights reserved • Service provided by CEDROM-SNi Inc.

manité s'impose. Le constat fait mal et annonce un bouleversement de nos habitudes. Le refuser est tentant, et les biais cognitifs nous poussent en ce sens. Est-on sûr que c'est vrai ? Que c'est si grave ? L'optimisme — ça va bien aller — ne vaut-il pas mieux que le catastrophisme ? Peut-on vraiment faire quelque chose ? Si les autres n'agissent pas, à quoi bon m'activer ? J'aime ma voiture, mes voyages en avion, mes rénos fréquentes, et personne ne m'enlèvera ça. On connaît la chanson.

Il faut pourtant, affirme Dufour, accepter d'être rabat-joie afin de «sensibiliser la population aux impacts destructeurs de ses propres modes de vie et de consommation sur la planète». Il y a un deuil à faire de certaines de nos habitudes, mais un monde à gagner, une planète à préserver pour ceux qui nous suivront et qui ont le droit de vivre.

Dufour est psychologue. Il ne se permet donc pas de proposer des actions et gestes précis qui auraient de réelles répercussions dans la lutte contre le réchauffement climatique. C'est dommage. Il aurait pu, par exemple, donner des pistes pour faire comprendre qu'un loisir comme les voyages touristiques aériens — polluant, non naturel et non nécessaire, pour parler comme Épicure — n'a rien d'essentiel, humainement parlant.

Il s'en tient plutôt, dans une stratégie motivationnelle psy, à un éloge senti de l'empathie, afin de retrouver espoir en l'humanité, et de l'esprit critique. C'est peut-être, conclut-il, l'adhésion à l'optimisme tragique, une attitude théorisée par le grand psychiatre Viktor Frankl, qui nous sauvera.

Oui, le défi est grand, les changements qu'il impose nous secouent, mais l'objectif, qui témoigne d'un amour du monde, des autres et de soi, nourrit l'espoir en donnant du sens à la vie.

Chroniqueur (Présence Info, Jeu), essayiste et poète, Louis Cornellier enseigne la littérature au collégial.

This document is destined for the exclusive use of the individual designated by Biblio.-Nationale-du-Québec and cannot be used for any other purpose or distributed to third parties. • All rights reserved • Service provided by CEDROM-SNi Inc.